



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie



L'AUTONOMISATION DES FILLES AVANT, PENDANT ET APRÈS UNE CRISE: Soutenir mon enfant vivant de l'anxiété

François Plouffe, travailleur social inscrit
Francois Cholette, kinésiologue inscrit et consultant en psychologie sportive

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- Introduction
- Notre structure
 - Savoir: l'information, les connaissances
 - Savoir-être: la relation avec l'autre
 - Savoir-faire: la mise en pratique
- L'autonomisation: avant, pendant et après une crise
- Ressources



Pour avoir accès à cette présentation

www.cscestrie.on.ca/filles



L'autonomisation, c'est...

Participer aux prises de décisions

Avoir confiance en soi

Vivre librement

Faire ses propres choix

Pouvoir s'éduquer



Être en contact avec soi

Exprimer sa volonté

Connaître ses valeurs, ses besoins, ses aspirations

Une crise, c'est...

Ne plus savoir quoi faire

Se sentir impuissant

Se sentir seul

Être découragé

Vouloir abandonner

Être désorienté, perdu

Avoir peur d'agir



vivre des émotions intenses

Être en détresse

Pourquoi est-ce important pour nos filles?

- Développer la confiance pour s'épanouir dans les sphères de leur vie
- Créer des réseaux de soutien entre les filles, leurs familles et leurs amis
- Donner des outils pour faire face aux défis de leur vie de tous les jours
- Ouvrir la discussion sur les problèmes qu'elles vivent au quotidien
- Prévenir les situations de violence et d'abus

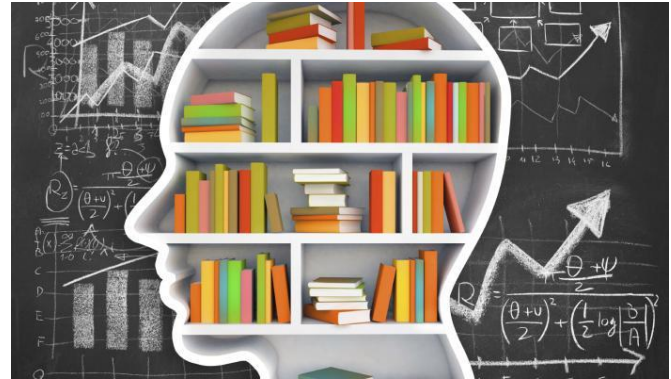
SAVOIR, SAVOIR-ÊTRE, SAVOIR-FAIRE

Savoir: l'information, les connaissances

Savoir-être: la relation avec l'autre

Savoir-faire: la mise en pratique

LE SAVOIR



Quelques faits!

La prévalence de l'anxiété est plus forte chez les filles que chez les garçons...¹

Les élèves qui doutent de leur compétence ont une probabilité presque deux fois plus grande d'éprouver de l'anxiété.¹

« ... si je répondais à toutes les demandes de traitement de l'anxiété qui me sont formulées, je serais en poste vingt-cinq heures par jour, huit jours par semaine. »²

1. Tramonte et Willms (2010). La prévalence de l'anxiété chez les élèves des écoles intermédiaires et secondaires au Canada. Rev can santé publique 2010;101(Suppl. 3):S20-S23.

2. Hébert, Ariane (2016). Anxiété : La boîte à outils (Guides pratiques).

STRESS VS ANXIÉTÉ

STRESS:

- Réaction du corps lorsque l'organisme est soumis à une pression ou une agression
- Causé par quelque chose dans notre environnement au **moment présent**
- Courte durée

ANXIÉTÉ:

- Les signaux de stress/d'alarme sont déclenchés même s'il n'y a pas de stressseurs réels
- Causée par nos pensées et préoccupations du **passé ou du futur**
- Période prolongée (chronicité)

LES RÉACTIONS AU STRESS

Les trois F:

Freeze (figer); Fight (combattre) et Flee (fuir)



Comment se manifeste l'anxiété?

- Émotions et états psychologiques
 - ◆ ex.: pensées envahissantes, jugement de soi;
 - ◆ ex.: appréhension, découragement, doute, honte, impatience, méfiance, peine, panique.

- Sensations et symptômes physiques
 - ◆ ex.: chaleurs, bouche sèche, boule dans la gorge, agitation, palpitations, insomnie, tremblements;
 - ◆ ex.: évitement de certaines situations, isolement.

Les troubles anxieux

Il est typique de vivre un certain niveau d'anxiété dans nos vie. L'anxiété devient problématique lorsque celle-ci est d'une nature envahissant et cause une détresse ainsi que des problèmes de fonctionnement au quotidien. Dans ces situations, nous parlons de troubles anxieux. Voici quelques exemples:

Anxiété sociale

Anxiété généralisée

Anxiété de performance

Phobies spécifiques

Trouble obsessionnel-compulsif
Trouble panique

L'anxiété de performance

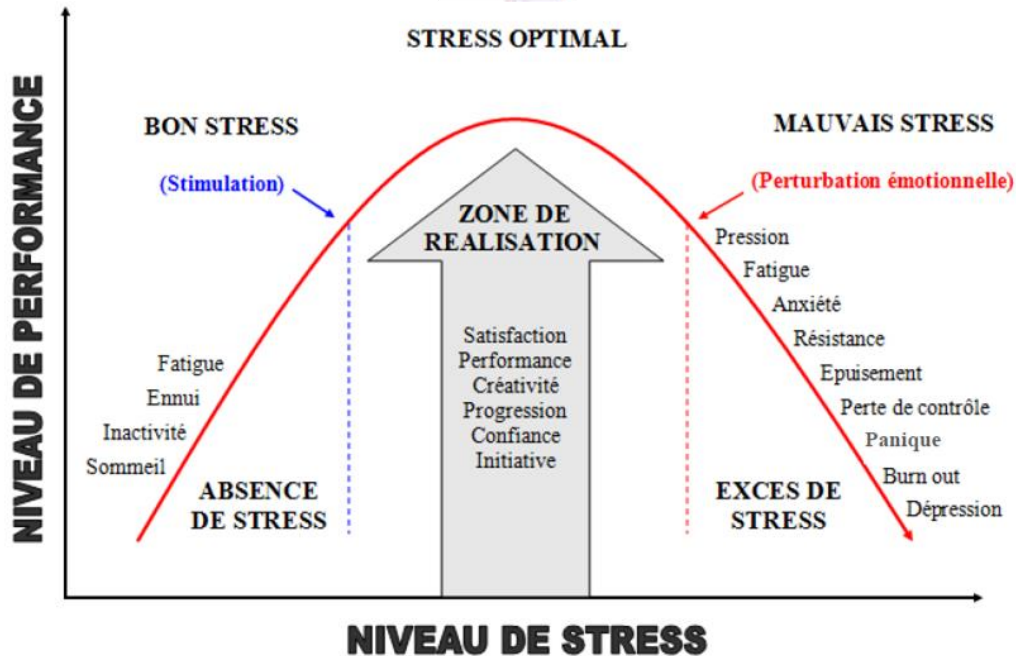
C'est maintenant au tour de Claudine de passer à l'action. Son équipe perd par un point et si elle manque son coup, son équipe est éliminée du tournoi. Claudine se place derrière la ligne, son cœur bat très fort, elle a des papillons dans l'estomac, ses muscles sont très tendus et elle peut à peine garder sa concentration. Elle pense à ce qu'une défaite signifie pour son équipe et à ce que les gens vont penser d'elle si elle échoue. Claudine se place en position pour exécuter son habileté, s'élance et...!!!



L'anxiété de performance

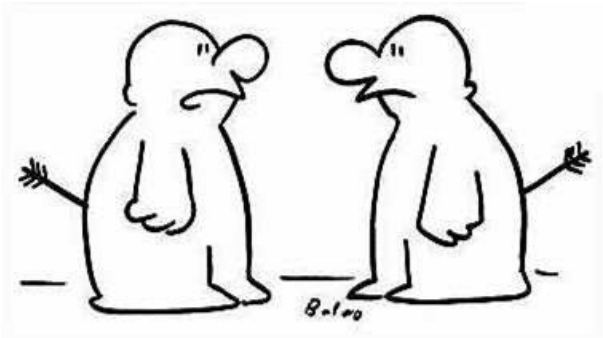


Bonne? Mauvaise?



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

LE SAVOIR-ÊTRE



Je comprends comment tu te sens.



Comment puis-je aider mon enfant?

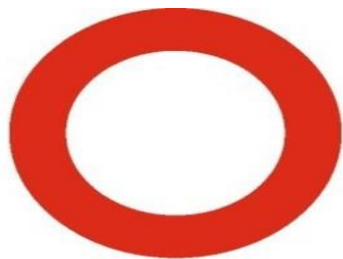
Stratégies à éviter:

- Forcer son enfant à changer avant qu'elle ne soit prête
- S'attendre à ce que les changements se fasse rapidement
- Être trop accommodant avec l'anxiété
- Dire à son enfant « fait juste relaxer » ou lui dire qu'il n'a pas raison de s'inquiéter



Vidéo: Le retour à la maison

« Sport pur » est axé sur l'idée que le sport sain peut faire une grande différence.



TRUE | SPORT
SPORT | PUR

Équité - Excellence - Inclusion et **Plaisir.**

Le retour à la maison



Comment puis-je aider mon enfant? (suite)

1. Encourager la communication

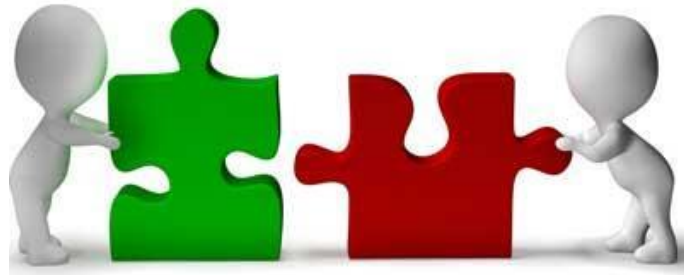
- ❑ L'écoute active
- ❑ Respecter les limites de mon enfant



Comment puis-je aider mon enfant? (suite)

2. Élaborer des stratégies ensemble

- ❑ S'éduquer et fournir de l'information juste
- ❑ Méthodes qui fonctionnent pour votre enfant (co-construction)



Comment puis-je aider mon enfant? (suite)

3. Créer un environnement sécuritaire

- Soutenir l'enfant dans les situations qui créent de l'anxiété
- Consulter les ressources de votre communauté
- Normaliser sans minimiser





À faire

- ✓ Appuyer votre enfant sans conditions.
- ✓ Assister régulièrement aux matchs, séances d'entraînement et événements sportifs de votre enfant.
- ✓ Acclamer et encourager votre enfant, ses coéquipiers et leurs adversaires.
- ✓ Donner l'exemple de la maîtrise de soi, d'une bonne résolution de problèmes et d'habiletés pour la gestion des conflits.
- ✓ Apprécier et remercier les officiels et encourager les autres à faire de même.
- ✓ Encourager l'engagement, le travail d'équipe, le respect et la ponctualité.
- ✓ Manifester de l'appréciation à l'égard des entraîneurs et des autres bénévoles pour leurs contributions au sport.
- ✓ Encourager votre enfant à viser l'épanouissement personnel et l'excellence.
- ✓ Trouver des moyens de faire en sorte que le sport demeure amusant!
- ✓ Être le fan le plus enthousiaste de votre enfant.



À envisager

- ✓ Écouter votre enfant pour comprendre sa motivation.
- ✓ Demander aux autres de commenter votre comportement pour mieux vous comporter.
- ✓ Vous entraîner avec votre enfant à la maison. Jouez avec lui ou elle, et que cela demeure amusant!
- ✓ Parler lorsque d'autres parents, des entraîneurs ou des spectateurs se comportent mal.
- ✓ Se porter volontaire pour apporter régulièrement de l'aide.
- ✓ Ne pas précipiter votre enfant lors des étapes amusantes. Laissez-le être un enfant!



À ne pas faire

- ✗ Vous laisser emporter par vos émotions.
- ✗ Crier des conseils et des critiques à votre enfant ou à d'autres personnes.
- ✗ Demander à votre enfant de se comporter d'une certaine façon et ne pas donner l'exemple.
- ✗ Comparer votre enfant aux autres.
- ✗ Axer l'expérience du sport uniquement sur la victoire.
- ✗ Traiter votre enfant différemment après une défaite qu'après une victoire.
- ✗ Saper l'autorité de l'entraîneur.
- ✗ Profiter du retour à la maison pour critiquer votre enfant.

LE SAVOIR-FAIRE



Prévention et réaction

✓ Prévenir:

Exemple: bien se préparer, prendre soin de soi
(étudier, pratiquer)

✓ Gérer / contrôler:

Exemple: les stratégies et techniques qui suivent



« Avoir des connaissances, des trucs et des stratégies pour aider son enfant ou son adolescent anxieux en attendant d'accéder aux services peut certainement donner un coup de pouce à plusieurs familles. »

« D'autre part, tous les enfants et adolescents qui présentent des traits d'anxiété n'ont pas nécessairement besoin de thérapie. »

Hébert, Ariane (2016). Anxiété : La boîte à outils (Guides pratiques) EDITIONS DE MORTAGNE.



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

Quelques stratégies et techniques qui peuvent aider...

Approche
(Corps → Tête)

- Respiration par le diaphragme
- Relaxation progressive
(relaxation des muscles)

- Exercice
- Massage
- Yoga

Approche
(Tête → Corps)

- Restructuration et reformulation des
pensées négative (refocus)
- Pleine conscience / méditation
- Psychothérapie

- Imagerie et visualisation
- Musique
- Établissement de but visant le
processus

Approche des
comportements

- Gestion de temps
- Maintenir un équilibre de vie (loisirs)
- Changer nos perceptions (gratitude)
- Savoir dire « non »

- Entraînement et habiletés (la
pratique)
- Étudier
- Humour



La respiration diaphragmatique / profonde

- ✓ Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre, juste au-dessus de la taille.
- ✓ **Inspirez lentement par le nez** - le ventre se gonflant devrait soulever la main du bas (alors que la main sur la poitrine ne devrait pas bouger).
- ✓ **Expirez lentement par la bouche** en pinçant les lèvres - la main sur le ventre devrait descendre avec l'expiration (sortie de l'air).



Anxiété, activités physiques et exercices: Points essentiels

De nombreuses études en sont arrivées à la conclusion que l'exercice peut réduire l'anxiété et la dépression légère et modérée.



La pratique d'activité physique permet de mieux gérer le stress et des états dépressifs même si vous n'améliorez pas nécessairement votre condition physique.



- Les personnes qui font de l'exercice disent se sentir moins stressées et moins nerveuses.
- L'activité physique peut être considérée comme une aide thérapeutique aux approches psychothérapeutiques et pharmacologiques de la dépression et de l'anxiété.



La visualisation positive

- ❑ Imaginer un endroit où on se sent bien, calme, paisible
- ❑ Faire un bricolage de « mes images positive »
- ❑ À pratiquer avec ou sans la respiration profonde avant un événement stressant, au début de la journée, etc.



Exercice 5, 4, 3, 2, 1

Identifier des choses que je peux:

- Voir (x5)
- Toucher (x4)
- Entendre (x3)
- Sentir (x2)
- Goûter (x1)



Objectif: revenir au moment présent par les 5 sens

Confronter les pensées avec les quatre « C »

- Capte
- Prends conscience
- Change
- Calme

Objectif: confronter les pensées contre-productives lors d'une crise et remplacer par des pensées plus utiles et positives.



Gratitude - une étude

Dr Robert Emmons et Dr Michael McCullough

- Ont recruté 100 personnes - divisé en 3 groupes - qui devaient tenir un journal de leurs expériences:
 - 1- expériences quotidiennes
 - 2- seulement des expériences désagréables
 - 3- liste d'événements dont ils pouvaient être reconnaissants

ET dix semaines plus tard...



Résultats du groupe 3 :

- Plus positifs, enthousiastes au quotidien et optimistes sur l'avenir.
- Moins de soucis de santé et prenaient mieux soin d'elles-mêmes (exercice, nutrition, etc.)
- Baisse du niveau de stress, une meilleure qualité du sommeil, une plus grande détermination, une performance accrue et une chute du risque de dépression.

La gratitude ça fait du bien - Anne-Laure Gannac <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Dire-merci/La-gratitude-ca-fait-du-bien>



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

Gratitude

Exercices simples mais efficaces

- Seulement 1 fois par semaine
 - Lyubomirsky, Sheldon, and Schkade (2005) - bénéfiques avec seulement 1 inscription par semaine dans son journal (http://www.psychologists.bc.ca/sites/default/files/pdfs/BCPsychologist/BC%20Psychologist_Summer2014_Web.pdf)
- Bilan de fin de journée - 7 marques de reconnaissance par jour



UNE CRISE



L'autonomisation: avant, pendant et après une crise



Ne plus savoir quoi faire

Se sentir impuissant

Se sentir seul

Être découragé

Vouloir abandonner

Être désorienté, perdu

Avoir peur d'agir

Vivre des émotions intenses

Être en détresse



Ressources en santé mentale

Pour parents:

Organisme	Territoire	Information
Parents: ligne de secours	Stormont, Dundas & Glengarry North Lanark North Grenville Renfrew County Prescott-Russell	<u>Téléphone</u> 1-855-775-7005 <u>Courriel</u> info@pleo.on.ca
Centre de santé communautaire de l'Estrie	Cornwall, Alexandria, Crysler, Limoges, Embrun et Bourget	<u>Site Web</u> www.cscestrie.on.ca
Centre communautaire de santé mentale de Prescott-Russell (Montfort)	Prescott-Russell (bureau à Rockland et Casselman)	<u>Téléphone</u> 613-446-5139
Centre régional de santé mentale et toxicomanie	Prescott-Russell, Stormont, Dundas & Glengarry, Québec	<u>Téléphone</u> 613-632-1111

Ressources pour enfants:

Organisme	Âge	Territoire	Information et contact
Intervenant scolaire	Âge scolaire		<i>Contactez votre école pour plus d'information</i>
Équipe psychosociale de Cornwall (0-18 ans)	0-18 ans	Prescott-Russell, SDG	
Centre régional de santé mentale et toxicomanie	16-24 ans	Prescott-Russell, SDG, Québec.	<u>Téléphone</u> 613-632-1111

Ressources pour enfants (suite):

Organisme	Âge	Territoire	Information et contact
Valoris de Prescott-Russell	0-18 ans	Prescott-Russell	<u>Téléphone</u> 1-800-675-6168
Carrefour santé (en construction 2019-2020)	À VENIR	Rockland et Cornwall	À VENIR
Programme en ligne « Bounce Back »	16 ans +	Ontario	<u>Site Web</u> bouncebackontario.ca

Ressources en santé mentale (suite)

En anglais seulement:

- ❖ Big White Wall (service en ligne 16 ans +)
- ❖ Application gratuite « Mindshift » de Anxiety Canada

Big White Wall®



Ressources intéressantes et pertinentes

<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm> (en anglais seulement)

«Anxiety Canada» <https://www.anxietycanada.com/> (en anglais seulement)

Hébert, Ariane (2016). Anxiété : La boîte à outils (Guides pratiques) EDITIONS DE MORTAGNE.

MERCI!

Questions?

Sources

Sites Internet

www.anxietycanada.com

<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>

<https://appliedsportpsych.org/>

Livres

L'Abbé, J., Talbot, J. (2014) Approche globale : la clé pour maîtriser les troubles anxieux, 5^e édition.

Hébert, A., (2016) Anxiété : La boîte à outils: Guides pratiques, Éditions de Mortagne.